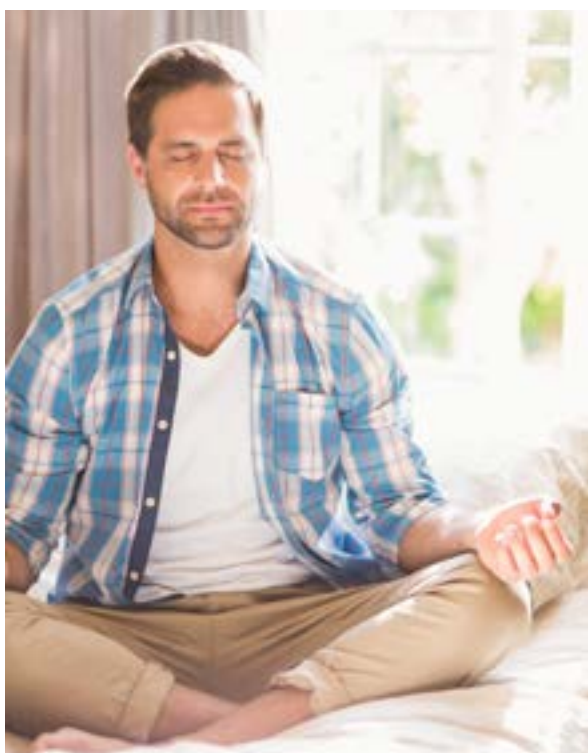


La práctica del Mindfulness o Atención Plena mejora la salud y la calidad de vida en adultos



El programa Mindfulness de Reducción de Estrés ayuda a los adultos a mejorar su salud mental y somática, como también su calidad de vida

¿Cuál es el objetivo de esta revisión?

Esta revisión resume todos aquellos estudios que comparan el efecto de un programa de Mindfulness, en que los participantes habían sido asignados aleatoriamente, con el grupo de control. La revisión resume los resultados en dos categorías. En primer lugar, el efecto del programa se comparó con un grupo inactivo (a un grupo de lista de espera, o bien, a uno que recibió atención normal también recibida por el tratamiento). En segundo lugar, el programa se comparó con una intervención de control activa alternativa.

El programa Mindfulness de Reducción de Estrés (MBSR) se usa para mejorar la salud, la calidad de vida y el funcionamiento social. Este programa tiene un efecto positivo en los resultados de salud mental medidos inmediatamente después de la intervención y durante el seguimiento. Además, mejora el desarrollo personal, la calidad de vida y la atención plena.

¿Cuál es el tema que trata esta revisión?

El estrés y los problemas de salud mental relacionados con este, constituyen algunas de las causas principales de enfermedad y discapacidad. El programa Mindfulness de Reducción de Estrés es una intervención grupal de promoción de la salud para mejorar la forma en que las personas lidian con el estrés y los desafíos de la vida. El componente esencial es el entrenamiento de la atención plena mediante ejercicios físicos y mentales practicados a diario por un periodo de ocho semanas. La actitud consciente y no crítica de estar presente en lo que surge, se practica mediante ejercicios formales, así como en situaciones cotidianas. Esta revisión evalúa el efecto de los programas de Mindfulness en las variables de resultado para la salud mental y física, la calidad de vida y el funcionamiento social en adultos.

¿Qué estudios se incluyen?

La revisión resume 101 ensayos controlados aleatorios, con un total de 8.135 participantes de Estados Unidos, Europa, Asia y Australia. Veintidós ensayos incluyeron a personas que presentaban problemas psicológicos leves o moderados, 47 seleccionaron individuos con diversas condiciones somáticas, y 32 de los estudios incorporaron a personas de la población general. Setenta y dos estudios compararon el Mindfulness con un grupo de control puro, mientras que 37 de ellos lo compararon con una intervención de control activo, y siete estudios con ambos. Por último, noventa y seis estudios aportaron datos a los metaanálisis, con datos recogidos de 7.647 participantes.

¿La atención plena es efectiva?

El Mindfulness tiene un efecto medianamente importante sobre las variables de resultado de salud mental, salud somática, y calidad de vida, incluida la función social en forma posterior a la intervención, en comparación con un control puro.



¿Cuán actualizada es esta revisión?

Los autores de la revisión buscaron estudios publicados hasta noviembre de 2015. Esta Revisión Sistemática Campbell fue publicada en octubre de 2017.

¿Qué es la Colaboración Campbell?

La Colaboración Campbell es una red de investigación internacional, voluntaria y sin fines de lucro que publica revisiones sistemáticas. Resumimos y evaluamos la calidad de la evidencia con respecto a programas en ciencias sociales y del comportamiento. Nuestro objetivo es ayudar a que las personas tomen mejores decisiones sobre políticas.

Acerca de este resumen

Este resumen fue preparado por Michael de Vibe, Arild Bjørndal, Sabina Fattah, Gunvor M Dyrdal, Even Halland y Emily E Tanner- Smith basado en su Revisión Sistemática Campbell 2017:11 Mindfulness de Reducción de Estrés (MBSR) para mejorar la salud, la calidad de vida, y el funcionamiento social en adultos; una revisión sistemática y metaanálisis (DOI 10.4073/csr.2017:11). El resumen original fue diseñado por Tanya Kristiansen y el diseño de la versión en español fue realizado por Audrey Portes (ambas parte del equipo de la Colaboración Campbell). Agradecemos el aporte financiero de American Institutes for Research para la producción de este resumen. La traducción al español de este documento es cortesía de CAF – banco de desarrollo de América Latina.



BANCO DE DESARROLLO
DE AMÉRICA LATINA

Los resultados indican que si 100 personas pasan por el programa de Mindfulness, 21 personas tendrán un resultado favorable de salud mental, a diferencia de si se les hubiera asignado a una lista de espera o que solo hubieran recibido el tratamiento común y corriente.

Estos resultados pueden ser más elevados de lo normal debido al subregistro de ensayos negativos, y a una heterogeneidad moderada (lo que indica diferencias entre los ensayos).

El Mindfulness presenta un efecto pequeño pero significativo en la mejora de la salud mental posterior a la intervención, en comparación con otros tratamientos. Adicionalmente, la intervención tiene el mismo efecto sobre la salud somática y la calidad de vida (incluida la función social) que otros tratamientos. No hubo subregistro de ensayos negativos, y la heterogeneidad (diferencias entre ensayos) fue pequeña para la salud mental, moderada para la calidad de vida, e importante para la salud somática.

Los efectos fueron similares en todos los grupos objetivo y, en general, se mantuvieron durante el seguimiento (1-34 meses). En su gran mayoría, los efectos no dependieron del género ni de la muestra del estudio y, al parecer, también fueron independientes de la duración y del cumplimiento con los criterios de la intervención. Ningún estudio informa resultados referentes a efectos secundarios o costos.

Los impactos se correlacionaron fuertemente con los efectos sobre las medidas de atención plena, lo que indica que estos pueden estar relacionados con el aumento de la misma.

Dos tercios de los estudios incluidos mostraron un riesgo de sesgo significativo, el cual fue mayor entre estudios con grupos de control puro que con grupos activos. Los estudios de mayor calidad informaron menores efectos que los estudios de baja calidad. La calidad general de la evidencia fue moderada, lo que indica cierta confianza en los tamaños de efecto informados. Por ende, investigación adicional podría modificar la estimación del efecto.

¿Qué significan los resultados de esta revisión?

En función de esta revisión, es razonable considerar al Mindfulness como un método moderadamente bien documentado para ayudar a los adultos a mejorar su salud y afrontar de mejor manera los desafíos y el estrés que conlleva la vida. Las nuevas investigaciones deberían mejorar la forma en que se realizan los ensayos, abordando las dificultades presentes en la investigación de intervenciones sobre la relación cuerpo-mente.